

鶏竜田の変わり揚げ



青ねぎは新緑のイメージ。
青ねぎの代わりに緑茶や青のりなど
お好みでアレンジしてみましょう。

材 料 2人分

鶏もも	1/2枚	卵白	1個分
(調味料A)		片栗粉	大さじ1
酒	30ml	青ねぎ	1本
みりん	15ml	揚げ油	適量
濃い口しょうゆ	15ml		
片栗粉	適量		

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除きひと口大に切る。
- ② ①の鶏肉を調味料Aに30分漬け込む。余分な水気を切って片栗粉をまぶしておく。
- ③ 青ねぎは、小口切りにして水にさらしてぬめりを取り、キッチンペーパーで水気を取る。
- ④ ボウルに卵白を割り入れ、角が立つまで泡だて器で泡立て、片栗粉、青ねぎを加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ ②の鶏肉に卵白をからめて160℃の油で揚げ、徐々に170℃まで温度を上げる。
- ⑥ 油を切ってお皿に盛り付ける。